

2015/05



活力泉

带着爸妈去旅行

阳光咨询室

当职业价值观和能力不一致时

爱的箴言

微笑的力量

知识堂

心脏病与压力，有什么联系？

P01



P01

活力泉

带着爸妈去旅行

等我们在一次次旅行中长大，父母们也渐渐老去。也许是繁忙的工作，也许是对家庭的责任让他们放弃了旅行的机会。然而，他们可能也对国界外的世界充满好奇，也许他们也曾有过环游世界的梦想。

P04

阳光咨询室

当职业价值观和能力不一致时

干一行，不一定爱一行，但是即使不爱也能做好，这样一个态度会让你在任何岗位做出成绩。而做出的成绩是你进入下一个目标岗位的踏板。你所从事的不喜欢的行业不会将你毁掉，将你毁掉的是你对于现在工作的态度。

P06

知识堂

微笑的力量

心理专家告诉我们，最好的保养品就是让内心平静、喜悦，面对真实和接纳真实的自己，并且微笑。

P08

爱的箴言

心脏病与压力，有什么联系？

处理压力的方式很重要。如果用不健康的方式回应压力——如吸烟，暴饮暴食，或不运动——那会使事情变得更糟。另一方面，如果你运动，与朋友联系，在压力中找到动力，那你的身体和情绪会大不一样。

P04



P06



P08



员工帮助计划(EAP)

24 小时免费热线电话：

☎ 800-810-6605

☎ 400-650-6605

咨询信箱：zixun@eapchina.net

在线自我帮助：

<http://www.eapchina.net/help>

带着爸妈去旅行

部分节选自穷游网“带父母旅行”攻略 编辑：陶璇



春末夏初，送走了料峭的春风，还未迎来夏日的酷热。五月的美好不仅仅因为这风和日丽的天气，还因为五月有一个美丽的节日——母亲节。小时候父母教我们说话、带我们旅行、带我们认识这个世界。等我们在一次次旅行中长大，父母们也渐渐老去。也许是繁忙的工作，也许是对家庭的责任让他们放弃了旅行的机会。然而，他们可能也对国界外的世界充满好奇，也许他们也曾有过环游世界的梦想。当你在爱琴海余晖里拥抱恋人，在迪士尼游行里捕捉孩子的笑颜，你是否愿意牵起父母曾带你蹒跚学步的手，赶在他们身体还硬朗的时候，一起去看看他们不曾到过的世界？上个月“活力泉”《花钱买东西，不如花钱买经历》从心理学研究的角度向大家介绍了“经历”对于快乐的重要性，本月小编为大家送上两个小贴士，如何从心理、生理角度为爸妈创造最贴心的旅行体验。

Tip 1: 尊重

相信很多成人在内心深处都很向往重温跟爸妈旅行的经历，但跟父母旅行的真实体验却往往是不尽人意。年轻人和老人不一样的节奏、喜好、对旅行不同的期待，种种

差异很容易让我们和父母双方都疲惫不堪。因而，想为爸妈打造一次贴心的“圆梦”之旅，尊重是第一个关键词。在准备旅行计划的时候能够尊重爸妈的愿望、喜好、身体状况，是一场温馨旅行的序曲和基石。

1) 行程安排

带父母出行最好以休闲度假为主，把舒适放在第一位。日程安排得轻松一些，考虑到父母的健康情况及饮食习惯是非常必要的。调节好休息和游玩的时间比例，最好活动几个小时就找地方休息一些，让爸妈尽量感受到目的地的美而不用过于疲惫。即使如此，做好父母因为疲惫临时取消某些行程的心理准备也是必要的。在一趟旅行中最好不要频繁地更换落脚点，求深不求多，能在1-2个地方进行深度的游览就已经非常好了，在考量父母能承受的情况下再增加行程安排。

请放弃年轻人随性的旅行方式吧，提前做好攻略是非常重要的。太过随性的安排，饥一顿饱一顿的进餐、绕行、迷路这些可能被年轻人体验为新奇有趣的旅行经历，对于年纪稍大的父母来说，可能会被体验为浪费时间和精力，

即使身体没问题，心理上也会有强烈的不安全感。家庭咨询中经常会运用家庭会议的方式，帮助沟通不良的家庭促进沟通。其实，在计划带爸妈旅行的过程中，家庭会议也会是一种非常有效的方式。它既可以增加爸妈安心程度，也能促进全家的交流。家庭会议可以包括：目的地的天气情况、路线的安排、每个城市的看点、当地的美食、出发和回程的交通等等。如果旅行的时间比较长，还可以把具体日程和观光介绍等内容制作成纸质手册，再附上入住酒店的信息以及其他重要电话，以便让父母随时翻阅，对本次旅行有更多的了解和兴趣，回来后也可以作为纪念。

这样的准备和安排，定会让父母拥有精品游的体验和享受。

2) 目的地选择

带父母出行，要优先去那些他们梦想中的地方。可能有些地方从小就在书里看过，印象深刻，那么带父母去这样的地方也许会让它们有一点梦想成真的感觉。其次，要考虑父母的喜好。如果他们认为躺在沙滩上度假是浪费时间，那就带他们去有东西可以参观的地方，例如把普吉岛

带着爸妈去旅行



改为吴哥窟。如果他们文化程度有限，太多的人文景点可能会让他们晕头转向，那就少安排教堂、博物馆而多选择自然景观。如果他们喜欢在路上多与人沟通，那就最好选择没有语言障碍的国内路线。总的来说，尊重永远是这场贴心旅行的主线。

3) 交通方式

徒步、骑行等备受年轻人青睐的旅行方式显然不适合父母，以车代步是比较好的选择。在条件允许的情况下，多采取自驾、包车或者打车的形式，尽量少转车（尤其避

免总是拖着行李转车），让父母在享受美景的时候不至于感受过于奔波。

跟年轻人相反的另一个方面是，通常父母一辈的人是不介意早起的。凌晨5点钟赶个早班车并不是一个件太辛苦的事情，但夜班车、红眼航班等等就比较容易吃不消了。尽量按父母的生物钟来安排交通行程，会让父母感受到你的贴心和关爱。旅途中需要乘坐飞机时，可以预订接送机服务，以免下了飞机身体不太舒服的时候，还要费神找交通工具。一出机场就有车接，会让父母觉得非常安心！

Tip 2: 陪伴

带爸妈去旅行，其实也是一个非常好的机会心无旁骛的给予爸妈更多的陪伴。对于很多父母来说，去哪里旅行其实无所谓，重要的是，终于有机会全天候的一家人在一起，吃饭、游玩、谈心，不需要跟你的工作、上司、朋友分享你。在异国他乡的陌生环境，你的陪伴尤其会让父母觉得心里暖暖的。

1) 游玩过程

游玩的路上，给父母讲讲风景和当地风土人情的小故

事会是很不错的选择，当然很多景点会提供中文讲解器，也是父母们很喜欢的一种方式。乘坐观光巴士游览对父母来说会是一个省时省力又不会遗漏经典景色的好方式，因为观光巴士的线路基本都是经过挑选的经典旅游线路，可以直接把父母送到著名景点的门口。

父母的游玩方式可能是跟年轻人有差异的，他们可能会一直拍“到此一游”的照片，可能会四处盖当地的纪念章。子女眼里习以为常的建筑他们眼里都是欧式风情，子女觉得浪漫有情调的地方他们却根本看不上……这时，陪伴的意义就显得尤为重要了。耐心的陪伴他们去体验他们眼中的有趣和美好吧！就像小的时候，你惊喜的告诉妈妈，你发现路边的蚂蚁搬家，你跟爸爸分享你小心翼翼装在口袋里的宝贝石头，还记得他们回应你的眼神吗？最好的陪伴，是你愿意暂时放下自己的喜好，尝试去理解他们的世界和体验。此外，把老爸拍得帅一点，把老妈拍得漂亮一点，绝对是讨他们欢心的最佳方法：)

最后，如果父母想逛商店买东西，也许是给家里的亲朋好友带礼物，也许想挑选有意义的纪念品，也许只是对



带着爸妈去旅行



异地的各种商品感到新鲜好奇，都不要太催促他们，一起享受购物的快乐吧！

2) 住宿 & 餐饮

贴心的陪伴往往体现在种种细节之中。吃好睡好才是一趟贴心旅行的黄金标准。

带父母旅行挑选住宿可以不豪华，但一定要舒适。睡眠几乎是中老年人的普遍问题，所以为父母挑选一个安静的房间就十分必要了。睡得好，第二天才有精力旅行。早餐也是非常重要的，如果住处能够提供品质不错的早餐，既能够省去准备早饭的烦恼，又能让父母身心舒适地开始一天的旅程。尽量多在同一个地方住宿，以酒店为中心在周边游览，晚上再回到同一家酒店，最好避免每天换酒店的奔波。

一般年轻人的肠胃适应能力是比较强的，也喜欢品尝各地的美食。但对于很多中老年人来说，家乡的家常便饭才是最可口的“山珍海味”。如果父母不习惯当地的饮食，

可以多迁就父母的口味，带一些榨菜之类的佐餐小食，在父母对当地的美食毫无胃口的时候，白粥和榨菜就是最美味的佳肴。此外，随身携带一个保温杯，在疲乏的旅途中，随时能喝上口热水或热茶是再惬意不过的事了。

3) 健康

跟父母出去旅行，最重要的是照顾他们的体力，行程不要太赶，放松下来才能好好享受。父母可能希望在有限的时间里看到更多的东西、或者他们一直是个急性子，也许会要求不停地赶路。这时候帮助父母慢下来，体验活在当下的美好，也会对他们旅途结束后的生活大有裨益。在优美的风景中体验自己的呼吸跟大自然一起律动，在一个慵懒的午后在海滩上谈心回忆往事等等都是帮助父母体验当下美好的好方式。

最后，带爸妈去旅行，随身药品一定要准备齐全，并最好随身携带。除了常用药品外，可以备上少量用于老年病急救的药，即使父母平时没有这方面的问题。因为出门

旅行环境差异和身体消耗都很大，以防万一是非常重要的。另外，提前做好功课，了解当地的就医环境，记录好当地的急救电话和部分医院的信息，在危机情况下这会是非常宝贵的信息。

带爸妈旅行也许会比较辛苦，我们更多要承担一个照顾者的身份，无法随心所欲的去享受美丽的风景。但是能够一家人在一起，让爸妈在尊重和陪伴中感受到被爱，带他们圆梦，看他们在旅途的欣喜中仿佛变得年轻，你会觉得一切都是值得！

欢迎拨打 EAP 7×24 小时免费热线：4006506605
(手机拨打)，8008106605 (座机拨打)，或发咨询
预约邮件至：zixun@capchina.net。

当职业价值观和能力不一致时

作者：盛心阳光咨询师 王志善

“一个人的工作方式和他的长处很少发生冲突，相反，两者能产生互补。但是，一个人的价值观有时会与他的长处发生冲突。一个人做得好甚至可以说是相当好、相当成功的事情——可能与其价值体系不吻合。在这种情况下，这个人所做的工作似乎并不值得贡献毕生的精力”

——德鲁克：《如何管理自己》

员工小张来到咨询室，一脸的迷茫，说现在对自己的工作不感兴趣，希望利用这次咨询对自己的未来职业发展方面做一些规划。仔细聊起来，原来小张去年刚从一所不错的大学毕业，到现在工作还不到一年。刚刚参加工作的时候还是满怀热情的，但是一份技术性的要求细致与耐心的工作让自己本来追求快节奏、追求热闹的个性越来越耐不住性子，感觉越做越枯燥，上个月自己绩效都受到了影响，不是自己没能力去做，而是很多事情不愿意去做，想一想都烦。

询问小张的打算，小张回答说，想做和人交往更多的工作，比方说销售。自己不想离开公司，因为除了现在从

事的工作性质，公司的其它方面还算满意，希望在内部能有机会转岗位，但是现在为难的是如何在内部转岗。

询问小张自己具备什么样的条件才能实现内部转岗？小张说不知道啊。于是和小张说不如我们来做一次换位思考：

假如自己是另一个部门的领导，你希望转岗过来的员工是什么样的？小张回答说，希望是有能力胜任转岗过来的工作的人。

咨询师继续询问，那你作为领导，觉得怎样的员工你才知道是能够做好现在的工作呢？小张想了一会回答说，最起码在原来的工作上能够做得还不错，这是一个客观的指标，如果原来做的工作都很困难，怎么能指望他来了之后能在新岗位做得好呢？另一个是要对新的岗位有一定了解，而且最好具备新岗位需要的一定的专业知识。

现在让小张换回自己的位置，询问以自己现在的工作状态，要更容易达到内部转岗该做哪些调整呢？小张说知

道该怎么办了。其实首先还是要做好自己的本职工作，绩效方面做到最好，赢得同事和领导的认可，展现出自己的能力，而不是像过去一样混日子；可能还要为自己未来的岗位去做知识和技能准备。

小张的这种状况其实很多人都经历过，当自己从事的岗位不能满足自己对于职业的期待但是又不愿意离开的时候我们该怎么办？

第一，回归自信。“一鼓作气再而衰三而竭”，很多刚刚就业时间不长的员工遇到这类问题的时候，因为遇到挫败才会思考自己现在的岗位是不是和自己的能力和兴趣不匹配。这一点很重要，因为很多人在面临职业挫折的时候，才会考虑去转换行业或者职业。但很多人是带着上一份工作带来的挫败感和迷茫进入下一个岗位，往往带着试试看的态度去做新的岗位，一旦遇到挫折就又开始怀疑自己的选择。**最好的选择，是在自己的岗位上做出自信，带着这份自信开始下一份工作，否则可能会变成职业选择上的“习惯性流产”者。在自己现在的岗位上继续努力，获**

当职业价值观和能力不一致时



得自己从学生到职业人的转变和职业信心。

第二，详细了解，获得新岗位内部信息：在考虑更换之前，最好是要仔细了解一下自己感兴趣的目标岗位。很多人都拍过艺术照，因为将瑕疵都进行了修改，所以拍完照片之后很多人甚至都认不出自己了。很多岗位在外人看来，往往看到的是一张“艺术照”，看起来很美，但是真正去从事的时候，却发现原来这份工作也只是一张生活照，有很多问题和瑕疵。所以在进入一个行业内的时候，最好去结交一些从事这一行业的内部人员，去了解这份工作的真实状况。

第三，积累职业能力：职业能力除了专业能力之外，更重要的是一种综合能力，是在几乎任何岗位都可以获得的。比方说人际交往能力、团队协作能力、对环境的适应能力，以及遇到挫折时良好的心理承受能力都是我们在职业活动中不可缺少的能力。这些能力的培养几乎在任何岗位都能够去学习和培养的。另一方面就是当你锁定

了内部目标的时候，对目标岗位有所了解，而且基本确定是自己的目标岗位的时候，需要对该岗位需要的素质和专业能力进行不断积累，这样才能放有机会的时候，你才能够抓住。

第四，积累口碑：口碑很重要，尤其是对于那些转岗位的员工更加重要。原来工作做得不好的员工，在原来的岗位不能和同事相处好的员工，原来岗位和领导不能很好相处的员工没人愿意接收。原因是新岗位的领导会怀疑你的工作能力，怀疑你和人交往的能力，怀疑你也没有能力和新的领导相处，接收过来不但不会对新的岗位有所贡献，而且可能会变成累赘。很多公司内部岗位即使有空缺也不愿意招聘公司内部员工，也就是这个原因，一是应聘的员工往往在本职工作上做的不是很好，才考虑转换岗位；另一方面是因为从外部招聘的人员可以专业对口。所以这两条会限制内部的转岗的机会。但是如果你能够在自己的岗位做的还不错，口碑也很好，专业知识又有一些积累，你

申请转岗的机会也会更大。

第四，积累人脉：在工作之中利用自己的岗位夺取积累人脉，多交往，人脉广，有更多的信息渠道和别人的支持才能有更多的机会。

第五，关注机会，要关注到公司内部的机会和规定制度，需要把公司内部的规定搞清楚，同时也要知道一旦有机会的时候消息发布的渠道，去抓住稍纵即逝的机会。

干一行，不一定爱一行，但是即使不爱也能做好，这样一个态度会让你在任何岗位做出成绩。而做出的成绩是你进入下一个目标岗位的踏板。**你所从事的不喜欢的行业不会将你毁掉，将你毁掉的是你对于现在工作的态度。**

欢迎拨打 EAP 7×24 小时免费热线：4006506605
(手机拨打)，8008106605 (座机拨打)，或发咨询
预约邮件至：zixun@capchina.net。

微笑的力量

编辑：郭婷婷

苏格拉底说：“在这个世界上除了阳光、空气、水和笑容，我们还需要什么呢？”这正是世界精神卫生组织将每年的5月8日树立为“世界微笑日”的原因吧。微笑日，是唯一一个有关人类行为表情的节日，在不同国家、不同文化的人中，大家都喜欢微笑的人。微笑可能是最容易被识别的表情、最有效的交流工具。

微笑让生活充满阳光

微笑远不止是表达愉悦的心情，而且还能传达各种有益的信号，还有着丰富的生物学、社会学的意义。

笑容可以降低心跳速度并缓解压力。跑步爱好者戈尔延奇发现很多人在跑步时表情痛苦，倍感疲劳。她想改变这种情况，就告诉自己要在跑步时保持微笑，而她发现这样做确实有助于缓解压力感和疲惫感，“确保长跑变得更轻松。”微笑能增加我们的注意的灵活性，以及全盘思考的能力。心里感到紧张，我们的注意力也趋于变窄。但要洞察问题的真实面目，对这些外围想法的觉知正是我们所需要的。可见微笑帮助我们茅塞顿开；微笑是表示我们值得信任的一种信号。真诚的微笑让他人可以信任我们并愿与我们共事。微笑的人被认为更加慷慨、更外向；当人们在

和别人分享时，倾向于展现真诚的微笑。心理学研究表明当人类感觉不受威胁的时候会绽放笑容。随着时间的推移，这一信号逐渐演化为，调动笑容的肌肉活动可以向大脑传递出“安全”的信号，并由此转化为心率的降低及压力水平的下降，促进“信任”荷尔蒙的分泌；微笑能让我们更快地引发谅解。如果一个违规的人在事后以尴尬的笑容自嘲，我们会对其更加宽容。这一刻意设计的表情能引发他人感同身受的体验，并因此不再那么在意那个疏忽；而且微笑是一种具有高度感染力的快乐，社会调查结果显示约50%的人会对我们的微笑作为回报。相比之下，对于面无表情或露出不悦之色的对象，几乎没人会对他们给予反应。加利福尼亚大学马可·亚科波尼博士表示，这是因为当人们看到笑容时，他们大脑中会传导出类似于他们自身在微笑一般的神经信号，从而引发同样的反应。

展开笑颜，迎接幸福人生

美国加州大学的心理学家，李·哈卡教授做过一个调查，统计某私立女子大学的毕业照片中的每个人是否在笑，并追踪调查她们毕业30年后的生活境况。结果发现，毕业照中笑得越开心的人30年后的生活越幸福；其维持身心健



康的倾向也越明显。在幼儿园和小学生里也一样，越是爱笑的孩子，越容易被大人认为“将来能成材”。心理学中，称这种现象为“魅力偏见”。

那么到底是笑容反映了一个人的整体幸福度，还是笑容这个行为本身有助于使人得到幸福？耶鲁大学心理学教授玛丽安·拉夫朗斯认为，“这或许是双向的，笑得更多的人更容易同他人建立起更加积极的人际关系。”这一点反过来有助于使你更快乐、更健康。

保罗艾克曼博士是一名面部表情专家，出于研究需要，他自己经常调动自己的面部肌肉，做出各种表情动作。他发现当自己模仿笑的表情时（抬起脸，张开嘴唇，放声大笑），他真的感到幸福。艾克曼博士和他的学生合作的大脑活动检测研究也显示，当学生们遵循指令使脸颊和嘴部周围肌肉做出微笑的动作时，不管是自发或故意的，脑电波监测指标都显示他们非常高兴。的确，根据心理学秉承的身心一体化的重要理念，身体和情绪是相互联结的，不仅是心理感受决定你的情绪反应，调动情绪也可以引发相应的心理感受。出于这种原因，皮肤外科医生埃里克·芬奇表示：“你可以通过自己的面部表情来改善心理健康状况，

微笑的力量

你可以多微笑一点，或者可以少皱一点眉头。”

多让自己笑起来，你的生活就会发生不一样的改变。也许开始的时候你只是为了笑而笑，但是长此以往你会发现真的找到了越来越多的让你由衷的笑起来的理由，生活变得越来越美好。

笑容营造美丽生命

中国人从来就不是善于笑的族群，看清末民初的老照片就知道什么叫表情木讷。有人认为，这一方面是因为中国人平坦的面部不适宜做出丰富的表情，另一方面是含蓄内敛的文化性格使然，同时，虽然中国人表情并不丰富，但内心却丰富细腻。这些年，在国势和全球化影响之下，中国人脸上的表情发生了很大变化，更生动，更丰富，更鲜活。但随之而来的各种欲望在内心翻滚，使一些人反而难有发自内心的笑。

何谓相由心生，其实就是内在心理结构的外在呈现。人的每一种情绪都有其对应的表情，这会让你的脸部肌肉呈现不同的紧张状态，久而久之就形成了你的固定表情，定格了你的面向。在研究行为疗法的心理专家看来，不仅

相由心生，病也由心生，体相也由心生。

奥黛丽·赫本曾说她的美容秘方就是：多说善意的话，多想别人的美好，多关心别人，“我们不能控制先天的长相，但是可以控制自己的表情，影响自己的相貌。”改变自己对世界的看法，时常在心里感恩生活每天都是美好的，发自内心地欣赏自己；当生气或者难过失望时，学会在内心提醒自己：我要为自己的容貌负责。于是发生第一时间做正向思考，告诉自己幸亏没有更糟。经常发自内心地感恩和喜悦，皱纹就会淡化，脸上的肌肉也越来越放松。更多地对世界微笑，世界也对你微笑。多笑起来，你的面容也会变得更加柔和而润泽。

虽然笑容有诸多益处，但是我们还是要顺应自己的内心真实感受。悲伤的时候强颜欢笑不但无益，反而有害。在我们的社会里，泛滥着各种职业化、符号化、程式化、品牌化、功能化、娱乐化的笑容，此后掩盖的各种社会不良情绪：焦虑、急躁、缺乏安全感。这样的表情虽然也因其各自肩负的社会职能而不可或缺，长期下来却会使人心力交瘁，导致职业倦怠，甚至造成“微笑型抑郁”，即内

心遭受的抑郁症状完全被职业化的微笑掩饰，不被外界察觉。德国法兰克福大学的一项针对 4000 名售货员和空乘人员的研究表明，伪装对他人亲切友好会导致沮丧的情绪，压力倍增，使免疫系统受损。如果压力长期得不到释放，会大大提高患高血压或心血管病的几率。在适合条件下，请把悲伤用健康的方式清理出来，避免负面情绪堆积，面对真实的自己，真正的接纳自己，才能让自己的身心更加的健康。

心理专家告诉我们，最好的保养品就是让内心平静、喜悦，面对和接纳真实的自己，并且微笑。

欢迎拨打 EAP 7×24 小时免费热线：4006506605
(手机拨打)，8008106605 (座机拨打)，或发咨询
预约邮件至：zixun@capchina.net。



心脏病与压力，有什么联系？

翻译：韩旭

长时间的高压对你的心脏不好。如果你经常处于高压状态，而又没有用更好的方法来处理它，那你患心脏病，高血压，胸痛，或出现不规则心跳的概率会增高。

压力本身就是一个问题。它会升高你的血压，总是暴露于压力刺激之下对身体非常不利。研究显示压力与血液凝固有关联，这种作用会使心脏病发作的可能性更大。

你处理压力的方式也很重要。如果你用不健康的方式回应压力——如吸烟，暴饮暴食，或不运动——那会使事情变得更糟。另一方面，如果你运动，与朋友联系，在压力中找到动力，那你的身体和情绪会大不一样。

你可以尝试：

- 调整自我的期待以降低压力；
- 承认有些事情你无法控制；

• 之前你答应做某事，考虑一下你是否真的能做到。对于那些可能会增加你生活压力的事情应当学会说“不”；

• 与你爱的人保持联系；

• 让每天都放松一点。你可以读书、听音乐、祈祷、冥想，做瑜伽或太极，看杂志，或思考生活美好的一面；

• 动起来！当你锻炼的时候，你会消耗掉你的一些压力，能够更好地处理问题；

有些人因为抑郁的关系在与压力相处的过程中更加难熬。如果你是这样，要咨询医生或者寻求帮助。抑郁症也与心脏病相关，都是可以治疗的

如果你发现很难通过自己找到解决压力的途径，那么不妨上一下压力管理的课程，读一读压力管理类的书，找治疗师做几次咨询辅导。这是对你的健康和生活质量的一次投资，无论是现在和未来。

